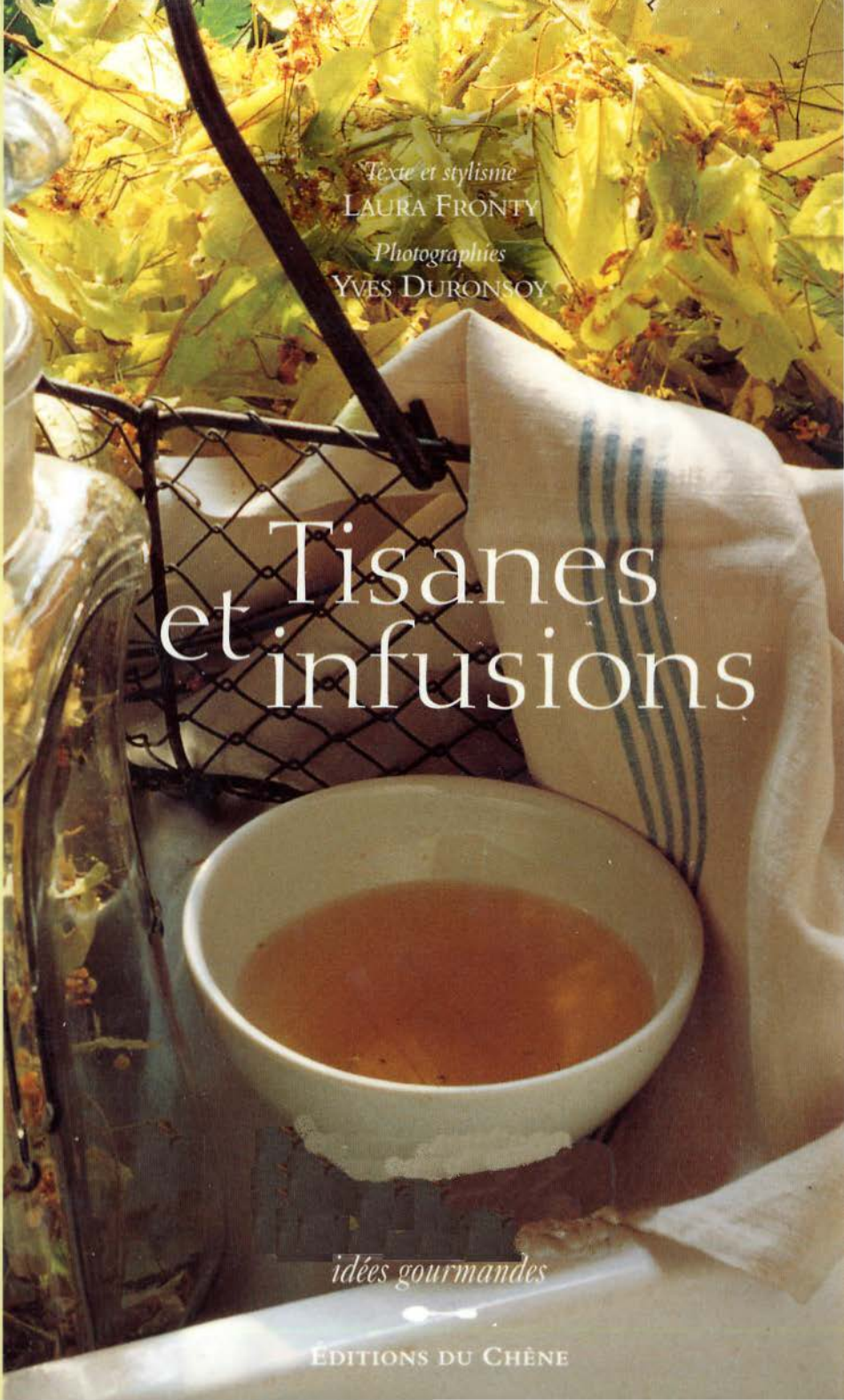


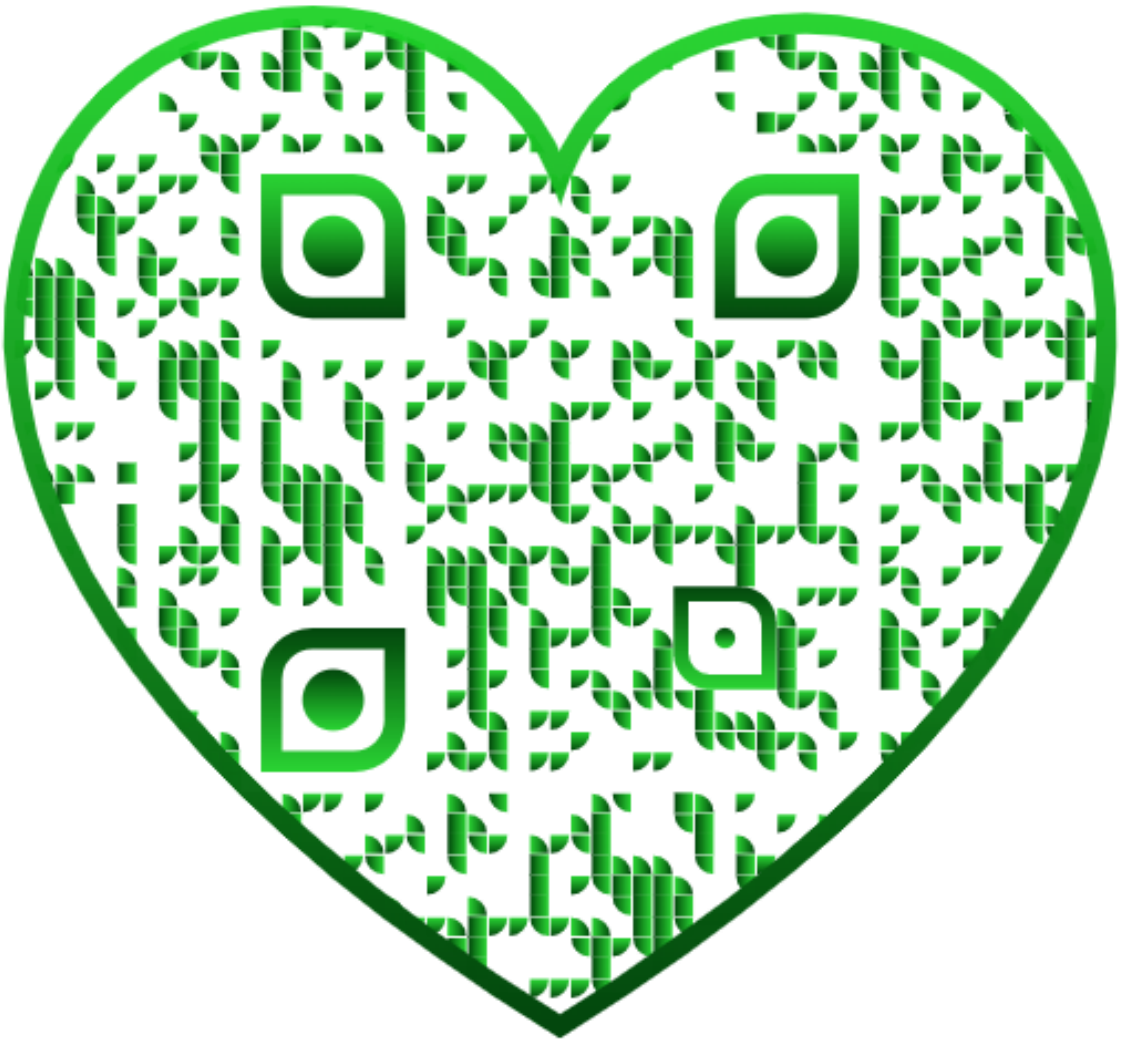
Texte et stylisme
LAURA FRONTY

Photographies
YVES DURONSOY

Tisanes et infusions

idées gourmandes

ÉDITIONS DU CHÊNE



Tisanes et infusions

Texte
LAURA FRONTY
avec la collaboration de FABIENNE GARCHER

Photographies
YVES DURONSOY

idées gourmandes
ÉDITIONS DU CHÊNE

LAURA FRONTY est journaliste et styliste. Elle collabore à de nombreux magazines de décoration et d'art de vivre. Elle est l'auteur, aux Éditions du Chêne, de *Fleurs et Couleurs*, de *Plantes aromatiques* et de *Secrets de Grand-Mère*.

YVES DURONSOY est photographe. Il collabore à plusieurs magazines français et internationaux de mode ou de décoration et travaille régulièrement pour la publicité. Il est coauteur, aux Éditions du Chêne, de *Fleurs et Couleurs* et de *Secrets de Grand-Mère*.

s o m m a i r e

Tisanes 8

Boissons parfumées 36

Thés aromatisés 54

Infusions dans l'alcool 68

Recettes de bien-être 82

Au jardin 102

introduction

Hommes et plantes sont liés depuis des millénaires. Les hommes préhistoriques connaissaient déjà les vertus de certaines plantes sauvages et des herbes qui guérissent. Ils ont probablement mâché les végétaux qu'ils ramassaient autour d'eux, adoptant ceux qui leur étaient bénéfiques. Puis la découverte du feu leur permit de les infuser dans l'eau bouillante.

La Mésopotamie puis l'Égypte furent parmi les grandes civilisations de l'Antiquité à reconnaître le pouvoir des plantes. On y pratiquait quotidiennement l'art de se soigner et de s'embellir grâce aux plantes. Le papyrus d'Imhotep, datant de 2800 avant J.-C., mentionne déjà la menthe, la cardamome, le cumin, le fenouil, la marjolaine et le genièvre comme herbes médicinales.

Deux mille cinq cents ans avant notre ère, en Inde, on se soignait avec des plantes et des épices, selon les principes de la médecine védique. Et, curieusement, les Veda hindous décrivent des plantes et des doctrines médicales très proches de celles que l'on retrouve dans les écrits d'Hippocrate et de Gallien, précurseurs de la médecine occidentale. Comme ces médecins préconisaient des soins à base de plantes, leur culture se répandit dès lors dans les jardins grecs.

Quelques siècles plus tard, dans son *Histoire naturelle*, Pline évoque longuement toutes sortes de plantes, sauvages mais aussi cultivées, destinées à soulager les petits maux ou les maladies.

Après la chute du Grand Empire romain, seuls subsistèrent les jardins nourriciers, potagers ou vergers.

Grâce à l'Église, pourtant, se développa au Moyen Âge la science des herbes médicinales. En effet, chaque couvent cultivait à l'intérieur de ses murs un jardin clos, l'*hortus conclusus*, où poussaient des herbes aux fonctions spirituelles et curatives. Le lis et la rose côtoyaient dans les plates-bandes la mélisse, la sauge, le romarin et le simple souci.

En 1096, l'Occident se réveille enfin de sa longue léthargie médiévale. À Salerne, en Italie, quatre médecins fondent la première école de médecine. Parallèlement à cette science officielle, on se transmettait encore, de génération en génération, des remèdes de « bonne femme », une expression qui n'est en fait qu'une mauvaise traduction du terme latin *bona fama* : bonne renommée.

Mais le XVIIIe siècle, au nom des lumières et de la raison, voulut débarrasser la médecine de pratiques parfois considérées comme obscurantistes ou mêlées de sorcellerie. C'est ainsi que les herboristes et leurs tisanes entrèrent progressivement dans une sorte de purgatoire.

En France, depuis une loi promulguée par le régime de Vichy, le diplôme officiel d'herboriste n'existe plus. Néanmoins, on note aujourd'hui un réel regain d'intérêt pour les remèdes naturels. Les rayons des magasins s'ouvrent aux plantes, aux infusions et aux huiles essentielles. En Espagne, en Allemagne, en Hollande ou en Suisse, les officines odorantes aux étagères remplies de bocaux d'herbes médicinales ne sont pas rares.

Tisanes

L'art des tisanes

Souvenir d'enfance : une veilleuse posée sur la table de chevet, dont la flamme vacillante réchauffait doucement l'infusion du soir. Dans cette chambre parfumée de verveine et de tilleul, où la pénombre jouait à cache-cache avec la lueur de la bougie, il était doux d'entrer dans le monde des rêves.

La tisane constitue un moment de détente et de plaisir où il est agréable de se laisser aller à découvrir des mélanges de saveurs : la menthe et la réglisse, la pomme et l'orange, par exemple. Un peu d'hibiscus ajouté à l'infusion apporte une note colorée de rose et une pointe acidulée. Des rondelles ou des zestes de citron corrigent une saveur trop amère. La cannelle, la vanille, l'anis étoilée, la cardamome ou le macis apportent des nuances exotiques. Chacun peut inventer son mélange. À moins d'être au régime, pas question non plus de se passer de la douceur d'une cuillerée de sucre (blanc ou roux) ou de miel, surtout si les abeilles ont butiné la plante que l'on boit en infusion.

Les théières en métal sont déconseillées pour les tisanes, particulièrement celles en aluminium, dont on dit qu'il communique à l'infusion une saveur désagréable. Mieux vaut utiliser la porcelaine, la faïence ou le verre.

Pour nettoyer efficacement une tisanière ou une théière utilisée pour des infusions et qui a gardé l'arôme d'une plante (la réglisse ou la menthe, notamment), on peut laisser tremper quelques rondelles de citron dans de l'eau bouillante.

Si vous utilisez une boule à thé, choisissez un modèle de bonne dimension afin que les feuilles baignent largement dans le liquide chaud. Les cuillers ou les boules trop petites empêchent les arômes de se développer pleinement.

Si vous consommez des infusions en sachet, préférez les infusettes en mousseline qui sont suffisamment vastes pour que les feuilles puissent gonfler et infuser dans l'eau.

Les infusions

Les feuilles et les fleurs doivent infuser dans l'eau bouillante pendant quelques minutes. Généralement, la quantité employée est d'environ 20 à 30 g d'herbes sèches ou 60 g d'herbes fraîches pour un demi-litre d'eau bouillante, ce qui représente environ une ou deux cuillers à café ou une poignée. Mais cette quantité n'est pas une règle absolue. Une balance de ménage ou un pèse-lettre peuvent être des accessoires précieux si l'on souhaite doser ces produits avec précision.

Les décoctions

Les racines, les branches, les tiges, les écorces et tous les éléments durs doivent subir une décoction pour que les principes actifs qu'ils renferment soient libérés.

On les verse dans une casserole d'eau que l'on porte à ébullition pendant un temps qui varie selon la nature des plantes : de quelques minutes à une heure. Quel que soit le mode de préparation, les tisanes doivent être filtrées avant d'être bues : un filtre à café en papier peut remplacer la passoire.

Les macérations

Les plantes sont trempées dans de l'eau, de l'alcool, du vin ou de l'huile. Le liquide parfumé est ensuite filtré avant d'être mis en bouteille et se conserve généralement longtemps.

Ce mode de préparation est principalement employé pour les liqueurs, les élixirs et les alcools à base de plantes ou de fruits. Certains demandent parfois plusieurs jours, voire quelques semaines, de macération avant d'être consommés.

INFUSION MENTHE-CANNELLE

Pour 1 personne

- 1 demi-poignée de feuilles de menthe fraîche ou séchée
- 1/4 d'un bâton de cannelle
- Sucre de canne (de préférence)

1. Versez l'eau bouillante sur la menthe et la cannelle.
2. Laissez infuser 3 à 4 minutes et ajoutez le sucre.

Les menthes

Il existe plusieurs variétés de menthe, toutes différentes d'aspect et de couleur.

La menthe verte, *Mentha virida,* menthe des jardins, est l'une des plus connues et des plus communes. C'est l'espèce employée pour préparer le thé à la menthe.

La menthe poivrée, *Mentha piperita,* menthe anglaise ou spearmint, est, comme son nom l'indique, reconnaissable à son odeur très piquante.

Verte ou poivrée, la menthe est parée de toutes les vertus pour ceux qui ont des problèmes de digestion. Prise en infusion, elle stimule les sécrétions gastriques et biliaires et joue un rôle antiseptique dans l'intestin. Autrefois, certains médecins lui attribuaient également un rôle aphrodisiaque.

Il ne faut pas hésiter à aller faire un tour dans les épiceries exotiques et sur les marchés arabes ou africains. C'est là que l'on trouve la meilleure menthe fraîche.

Elle se mélange merveilleusement bien au tilleul, son allié classique, mais sait aussi se marier à la cannelle, la mélisse, l'anis vert, la verveine, la fleur d'oranger ainsi qu'à la racine de réglisse. En Afrique du Nord, on l'associe parfois à l'armoise et à l'absinthe, deux plantes très aromatiques qui facilitent la digestion.

INFUSION MENTHE-RÉGLISSE

Pour 1 personne

- **Quelques feuilles de menthe verte ou poivrée**
- **1 pincée de réglisse broyée**
- **1 pincée de graines d'anis vert**
- **1 pincée de fenouil**

1. Versez l'eau froide sur les plantes.
2. Laissez infuser quelques heures.
3. Filtrez et ajoutez une rondelle de citron au moment de servir.

On peut aussi utiliser de l'eau bouillante, et, dans ce cas, on laisse infuser seulement quelques minutes.

Attention de ne pas abuser de cette infusion : en cas d'hypertension, la menthe verte et la réglisse sont déconseillées. En revanche, cette tisane est digestive et tonique.

La menthe verte et la menthe poivrée sont les variétés les plus cultivées en France. Seule la première se rencontre à l'état sauvage.
Les amateurs éclairés peuvent également consommer la menthe crépue au parfum délicat et la menthe bergamote dont la saveur s'apparente à l'orange bergamote.

La menthe et la cannelle

La fraîcheur des feuilles de menthe associée à la saveur chaleureuse de la cannelle donne une infusion très agréable lorsqu'il commence à faire chaud.

La meilleure cannelle est originaire du Sri Lanka où la première plantation ne fut créée dans la seconde moitié du XVIII[e] siècle. La cannelle qui y est produite est précieuse pour son arôme plus fin que celui de la cannelle de Chine, à la saveur plus brûlante. Les bâtonnets de cannelle que l'on achète dans le commerce sont obtenus à partir de l'écorce du cannelier séchée.

Râpée, la cannelle est utilisée dans les tisanes pour son arôme parfumé et chaleureux et parfois aussi pour ses propriétés antiseptiques, astringentes et stimulantes.

La menthe et la réglisse

On peut consommer l'infusion de menthe et de réglisse chaude ou glacée. Pour cette tisane au goût raffiné, la racine pelée de la réglisse s'emploie broyée en menus morceaux. Avant d'être utilisée en décoction ou en sirop, après avoir été séchée et moulue, cette racine régalait les Romains qui la mâchonnaient, appréciant son goût doux et sucré. Mais la réglisse peut aussi être consommée pour ses vertus thérapeutiques. Elle est recommandée en cas de bronchite ou de toux (en infusion). C'est aussi un laxatif très doux (en décoction).

MÉLANGE DIGESTIF À LA MENTHE

Pour 1 litre d'eau bouillante

- 13 g de menthe aquatique
- 10 g de menthe poivrée
- 20 g de feuilles d'oranger
- 15 g d'anis vert
- 15 g de verveine
- 15 g de mélisse
- 7 g de tilleul
- 5 g de fleurs d'oranger en bouton

1. Versez les ingrédients dans une théière ou dans un grand pot et ajoutez l'eau bouillante.
2. Laissez infuser quelques minutes.

Cette tisane se prend après les repas.

Propriétés mentholées

La menthe – il faudrait utiliser le pluriel tant les variétés sont nombreuses – est utilisée depuis la plus haute Antiquité non seulement pour son goût, son parfum mais également pour ses vertus médicinales.

Grâce au menthol qu'elles contiennent les feuilles sont antiseptiques. Elles sont souvent employées en inhalation pour désinfecter les voies respiratoires. En infusion, une tasse au lever permet de s'éclaircir la voix lorsqu'elle est enrouée. La menthe stimule également l'appareil digestif. Une tasse après le repas tonifie les estomacs les plus paresseux. Un remède souverain en cas de malaise ou de nausées : quelques gouttes d'alcool de menthe sur un sucre. La menthe est également stimulante pour le système nerveux.

Cette plante possède la réputation d'être aphrodisiaque. Vous pouvez toujours essayer… Le soir venu, mélangez la menthe, verte ou poivrée, au doux tilleul ou à la fleur d'oranger.

INFUSION MÉLANGÉE

Pour 1 litre, il faut une pincée des plantes suivantes

- **Tilleul**
- **Mélisse**
- **Feuilles d'oranger**
- **Anis vert**
- **Menthe**
- **Verveine**

1. Mélangez, à parties égales, les éléments ci-dessus.
2. Laissez infuser 5 minutes dans l'eau bouillante.

À déguster après le repas.

La verveine

Il existe deux sortes de verveine très différentes. Malgré un aspect anodin et de petites fleurs inodores, la verveine officinale fut sacralisée par de nombreuses civilisations. Les Égyptiens prétendaient qu'elle était issue des larmes de la déesse Isis. Chez les Romains, elle était dédiée à Vénus et dotée de vertus aphrodisiaques. Quant aux druides celtes, ils purifiaient leurs autels avec des infusions de verveine. On l'utilisa longtemps pour ses propriétés digestives, détoxicantes, stimulantes et antipyrétiques. Sa cousine sud-américaine, la verveine odorante, *Lippia citriodora*, est couramment consommée depuis le XVIII[e] siècle.

L'infusion de verveine-citronnelle est très rafraîchissante. Lorsqu'elle est consommée après les repas, elle stimule la digestion. On peut la mélanger à la menthe, à la vraie citronnelle, *Cymbopogon citratus*, et à d'autres plantes digestives telles que le fenouil et l'anis vert. Attention, il ne faut pas en abuser car, à haute dose et en cas de prise prolongée, la verveine peut provoquer une irritation de l'estomac.

TISANE DIGESTIVE DE MICHEL GUÉRARD

Pour 150 g de mélange

- 40 g d'anis vert,
- 40 g de fenouil
- 45 g de citronnelle
- 25 g de verveine

1. Prélever 30 g de ce mélange pour 1 tasse.
2. Laissez infuser 5 minutes dans l'eau bouillante et prenez une tasse après le repas.

L'anis

On emploie couramment deux variétés d'anis : l'anis vert et l'anis étoilé, ou badiane.

Pour les tisanes, on utilise essentiellement les graines d'anis vert. Les feuilles, uniquement lorsqu'elles sont fraîchement cueillies, peuvent entrer dans diverses préparations culinaires (un peu comme l'aneth).

On retrouve en infusion le goût si particulier de l'anisette, liqueur pour laquelle on utilise également cette plante. Le parfum des graines est dû à la présence d'une huile essentielle : l'anéthol.

L'anis vert est bien connu pour son action tonique sur le système digestif. Pour éviter les risques de ballonnement, on conseille de prendre, une demi-heure avant les repas, une tasse de cette délicieuse boisson.

On peut lui associer le fenouil dont le goût est aussi agréable et l'action sur la digestion similaire.

Il existe deux variétés de camomille : la camomille sauvage au cœur doré plutôt plat, qui pousse dans des terrains pauvres et caillouteux, et la camomille romaine ou camomille des moissons, dont le cœur forme un cône renflé. Les amateurs de tisanes prétendent qu'elles possèdent pratiquement les mêmes qualités !

La camomille

La camomille allemande, ou matricaire, est appréciée pour son parfum qui évoque la pomme aigrelette. Son goût lui a valu son nom, dérivant d'une expression grecque signifiant « pomme du ciel », ainsi que son nom espagnol de *manzanilla,* petite pomme.

Son parfum est plus doux et moins prononcé que celui de la camomille romaine qui est également couramment consommée.

Prises en infusion, les fleurs de camomille sont connues depuis toujours pour leurs vertus toniques et stomachiques. Elles apaisent les digestions difficiles, calment les migraines naissantes et diminuent les petites fièvres. Elles entrent dans la composition du quinquina, recette de liqueur d'autrefois.

Selon le mode de préparation de la tisane, les effets bénéfiques sont différents. La décoction ou la teinture de camomille sont toniques alors que le sirop, la poudre ou les infusions, retenant mieux les principes volatiles, sont antispasmodiques et excitants.

C'est également une plante emménagogue, régulant le flux menstruel. Une vertu découverte de manière empirique par Dioscoride, il y a près de deux mille ans. Ce médecin grec n'hésitait pas à prescrire la camomille à ses patientes.

Pour adoucir son amertume, il ne faut pas hésiter à édulcorer l'infusion avec du miel (d'acacia, par exemple), du sucre, une demi-gousse de vanille fendue en deux ou encore un peu de cannelle (une petite pincée par tasse).

Le tilleul se cueille lorsque les fleurs commencent à s'épanouir. Une fois sec, il conserve sa ravissante couleur vert jaune, à condition de le protéger du soleil ou d'une lumière trop vive.

Le tilleul

Arbre sacré des anciennes civilisations germaniques, doué d'une longévité peu commune, le tilleul est chargé, comme le chêne, d'histoires et de légendes. Il ne porta pas chance à Siegfried, héros des *Niebelungen*. Rendu invulnérable par un bain de sang, celui-ci fut poignardé entre les omoplates, à l'endroit même où s'était appliquée une petite feuille de tilleul, lors de ce bain.

On le récolte en juin, en particulier dans la région de Buis-les-Baronnies, dans le sud de la France. Les fleurs sont cueillies lorsqu'elles commencent à s'épanouir.

Pris en infusion, le tilleul incite au repos, apaise le corps et l'esprit. Il se marie à la menthe, à la verveine ou à la mélisse, qui le relèveront d'accents légèrement poivrés ou citronnés, prompts à réveiller sa douceur.

Lorsqu'elle est bue tiède, cette tisane calme les personnes nerveuses. Bue trop chaude, elle provoque le résultat inverse et devient excitante.

Lorsque les enfants sont énervés, on peut ajouter à l'eau du bain une poignée de feuilles de tilleul enfermées dans un grand mouchoir, un carré de toile à beurre ou de mousseline.

TISANE SÉDATIVE DE MICHEL GUÉRARD

Pour 150 g de mélange

- 30 g de passiflore
- 30 g d'aubépine
- 30 g de bigaradier
- 30 g de marjolaine
- 30 g de mélisse

1. Il faut 20 à 30 g de ce mélange pour 1 l d'eau bouillante.
2. L'infusion de feuilles de mélisse est délicieuse et très douce.

La mélisse

On l'appelle parfois citronnelle ou piment des abeilles car ses feuilles exhalent une forte odeur citronnée lorsqu'on les frotte entre les doigts. À la floraison, elle attire autour d'elle une multitude d'abeilles.

Les feuilles de mélisse donnent un goût citronné à une tasse de thé. Les Espagnols s'en servent aussi pour parfumer le lait. Elles constituent également un complément très apprécié des tisanes, des vins aromatiques et des boissons glacées rafraîchissantes. L'arôme raffiné de cette plante étant très volatil, les feuilles de mélisse doivent être ajoutées au dernier moment dans la préparation. Les feuilles sèches s'éventent aussi très rapidement, même lorsqu'elles sont conservées dans un récipient hermétique.

La mélisse entre dans la composition de la chartreuse, de la bénédictine et de l'eau de mélisse des carmes, célèbre « cordial ». En effet, depuis le XVII[e] siècle, alors que l'on ne parlait pas encore de dépression nerveuse, la mélisse était considérée comme le remède miracle en cas de mélancolie ou de maladie de langueur.

L'essence de mélisse pure peut être considérée comme un stupéfiant, mais peu toxique ; à très faible dose, elle provoque un engourdissement, un ralentissement du pouls.

TISANE MINCEUR DE CHRISTINE GUÉRARD

Prévoyez 1 cuiller à soupe du mélange suivant pour 25 cl d'eau.

- **Barbe de maïs**
- **Feuilles de busserole**
- **Fleurs de bruyère**
- **Queues de cerise**
- **Prêle sauvage**
- **1 citron**
- **1 orange**
- **1 bouquet de menthe fraîche**

1. Pendant que la tisane infuse, ajoutez un demi-citron coupé en quatre, l'orange également coupée en quartiers et le bouquet de menthe fraîche.
2. Filtrez et servez cette boisson glacée dans une carafe, additionnée du jus du demi-citron restant et décorée de quelques feuilles de menthe fraîche.

Cette tisane est à base de plantes connues pour leurs vertus diurétiques.

Les tisanes d'Eugénie-les-Bains

Eugénie, épouse de Napoléon III et impératrice des Français, était éprise du Sud-Ouest et de bains thermaux. Elle donna à Biarritz sa célébrité, ainsi qu'à une minuscule bourgade landaise réputée pour sa source et rebaptisée en son honneur : Eugénie-les-Bains. Le village d'Eugénie est toujours célèbre pour ses thermes et pour un magicien de la cuisine : Michel Guérard.

Avec sa femme Christine, ils ont décidé de faire de leurs maisons (*Les prés d'Eugénie, La Ferme aux givres, Le Couvent des herbes et La Maison rose*) le royaume des gourmands en même temps que celui de la minceur.

Le jardin de curé est une délicieuse promenade parfumée parmi les buissons de verveine, mélisse, romarin, thym et bien d'autres plantes que l'on peut déguster chaque jour en tisanes, préparées par un herboriste.

Pour ceux qui veulent mincir, Christine a composé une infusion que le citron et l'orange rendent moins austère. On la déguste habituellement froide, mais elle est aussi délicieuse lorsqu'on la consomme chaude…

Pour la sucrer, il vaut mieux utiliser un édulcorant de synthèse.

INFUSION DE SAPIN

Prévoyez 30 g de jeunes pousses de sapin pour 1 litre d'eau et laissez infuser au moins une heure. Sucrez avec du miel de sapin pour renforcer les vertus anti-toux de cette boisson.

On peut également utiliser l'huile essentielle de pin : quelques gouttes ajoutées à l'eau du bain dégagent le nez et les bronches.

Le pin et le sapin

Les aiguilles de pin et de sapin sont la providence des personnes sujettes aux rhumes et aux affections des voies respiratoires.

Il faut les cueillir au mois d'avril, quand les nouveaux bourgeons commencent à se former et que la montée de sève est importante. On peut les faire sécher de façon naturelle ou les mettre à sécher à four très doux.

Ces aiguilles sont utilisées en infusion. Cette tisane se prend trois fois par jour, sucrée si on le souhaite au miel de sapin, un miel très sombre à la saveur balsamique.

Seuls les pins maritime et sylvestre possèdent des propriétés médicinales. Quant au sapin blanc, les phytothérapeutes sont restés fidèles non seulement à sa résine fraîche mais aussi à ses aiguilles et à ses bourgeons encore clos.

Le pin maritime et le sapin sont exploités pour la térébenthine. Avec les bourgeons, frais ou séchés, on prépare des infusions, un sirop, des bonbons et également des bains relaxants.

Les bourgeons du sapin, petits, aussi actifs que ceux du pin, sont assez difficiles à dessécher et à conserver mais leurs précieuses vertus valent bien quelques précautions et une récolte attentive.

INFUSION D'ÉGLANTIER

- **15 g de baies d'églantier**
- **15 g d'hibiscus**
- **1 gousse de vanille**
- **1/2 l d'eau**

1. Faites bouillir et laisser infuser une heure.
2. Ajoutez la vanille.
3. Filtrez très soigneusement (avec un filtre à café) car les baies renferment des poils irritants.
4. Sucrez à votre goût.

L'églantier

En Allemagne, l'infusion de baies d'églantier (*Hagenblüt*) est une institution. Cette tisane rose souvent réhaussée d'hibiscus, aussi prisée que le thé, s'achète chez l'herboriste, l'épicier et même au supermarché.

Les baies apparaissent à l'automne sur les rameaux dénudés de ce rosier sauvage, qui pousse le long des chemins de campagne, formant des haies impénétrables où les oiseaux aiment se réfugier et faire leur nid car ils se savent protégés par les épines. Cette plante ravissante a été affublée d'un vilain nom par les botanistes: *Rosa canina* ou rosier des chiens. Dans l'Antiquité, la racine d'églantier et ses fruits étaient en effet supposés guérir de la rage véhiculée par les chiens.

Les fleurs de l'églantier s'épanouissent en mai et juin. Elles sont légèrement laxatives, tout come les feuilles, si elles sont prises en infusion, tout comme les feuilles. Les fruits se cueillent lorsqu'ils sont mûrs, après les premières gelées de l'automne, mais il faut se dépêcher d'arriver avant les oiseaux, car ils se régalent des baies rutilantes. On en fait une infusion mais également une délicieuse confiture. L'infusion est tonique, diurétique et antidiarrhéique. Très riche en vitamine C, elle renforce la résistance aux maladies infectieuses.

Boissons parfumées

Parfums du monde entier

Thé à la menthe du Maghreb, karkadé à l'égyptienne, café blanc libanais, café à la cardamome du Yémen, maté argentin évoquent aussitôt des images de chaleur, de fraîcheur, de soleil, d'épices et de fleurs…

Certaines boissons parfumées sont faites de fleurs comme l'hibiscus, d'écorces comme l'orange, le citron ou la cannelle, de feuilles comme le houx argentin ou encore de fruits. On y ajoute souvent un mélange subtil d'ingrédients venus du bout du monde comme l'anis étoilé ou la badiane, la cannelle qui provient du Sri Lanka ou de Chine, la muscade qui est cultivée en Indonésie et dont on utilise également l'enveloppe, appelée macis. L'hibiscus (ou *karkadé*) vient d'Égypte, la vanille, de l'océan Indien ou de Tahiti, la cardamome, d'Inde et du Cambodge. Ces épices donnent tout leur charme aux boissons parfumées.

D'autres font entrer dans leur composition des ingrédients plus classiques tels que le thé ou le café. Ces deux boissons furent introduites en France à la fin du XVII[e] siècle et furent considérées comme des remèdes avant de devenir des boissons à la mode.

Aujourd'hui, le café est une institution dans presque tous les pays du monde. On le boit de multiples façons : bouilli et sucré en Turquie, avec deux grains de cardamome en Arabie, fort en saveur *(expresso)* ou adouci avec de la crème et une pointe de cacao *(capuccino)* en Italie. En Argentine et au Mexique, le café est torréfié avec du sucre, ce qui lui donne un goût de caramel. Aux Antilles, on le parfume à la vanille, à la cannelle ou encore au gingembre.

Quant au thé, c'est la boisson la plus consommée dans le monde après l'eau. Il est utilisé vert ou fermenté et peut être parfumé. Le comte Grey fut le premier à ajouter de la bergamote à un thé noir de Chine non fumé : le fameux Earl Grey. En Géorgie, le thé est couramment aromatisé aux agrumes (goût russe). La vanille, la pomme, la cannelle ou encore le caramel entrent dans la composition des thés parfumés les plus classiques. Le jasmin, la rose, la fleur d'oranger et de lotus sont appréciés depuis fort longtemps en Chine. En revanche, d'autres préparations portent le nom de thé sans en contenir une seule feuille. Certaines ont des vertus thérapeutiques comme le thé Saint-Germain qui est un purgatif ou le thé suisse qui guérit les plaies. D'autres sont devenues de véritables traditions. C'est le cas du maté argentin.

LE CAFÉ BLANC DE DINA

Pour 1 personne

- **1 cuiller à café d'eau de fleur d'oranger**
- **1 zeste de citron**
- **Quelques morceaux de sucre**

1. Chauffez de l'eau dans une casserole. Lorsqu'elle commence à frémir, ajoutez l'eau de fleur d'oranger et le zeste de citron.
2. Portez à ébullition et arrêter le feu dès les premiers frissons.
3. Servez très chaud et très sucré, de préférence dans des petits verres, comme au Liban.

Pour éviter que le verre ne se brise au contact du liquide brûlant, mettez une petite cuiller au fond du verre, avant de verser le liquide.

Café noir ou café blanc ?

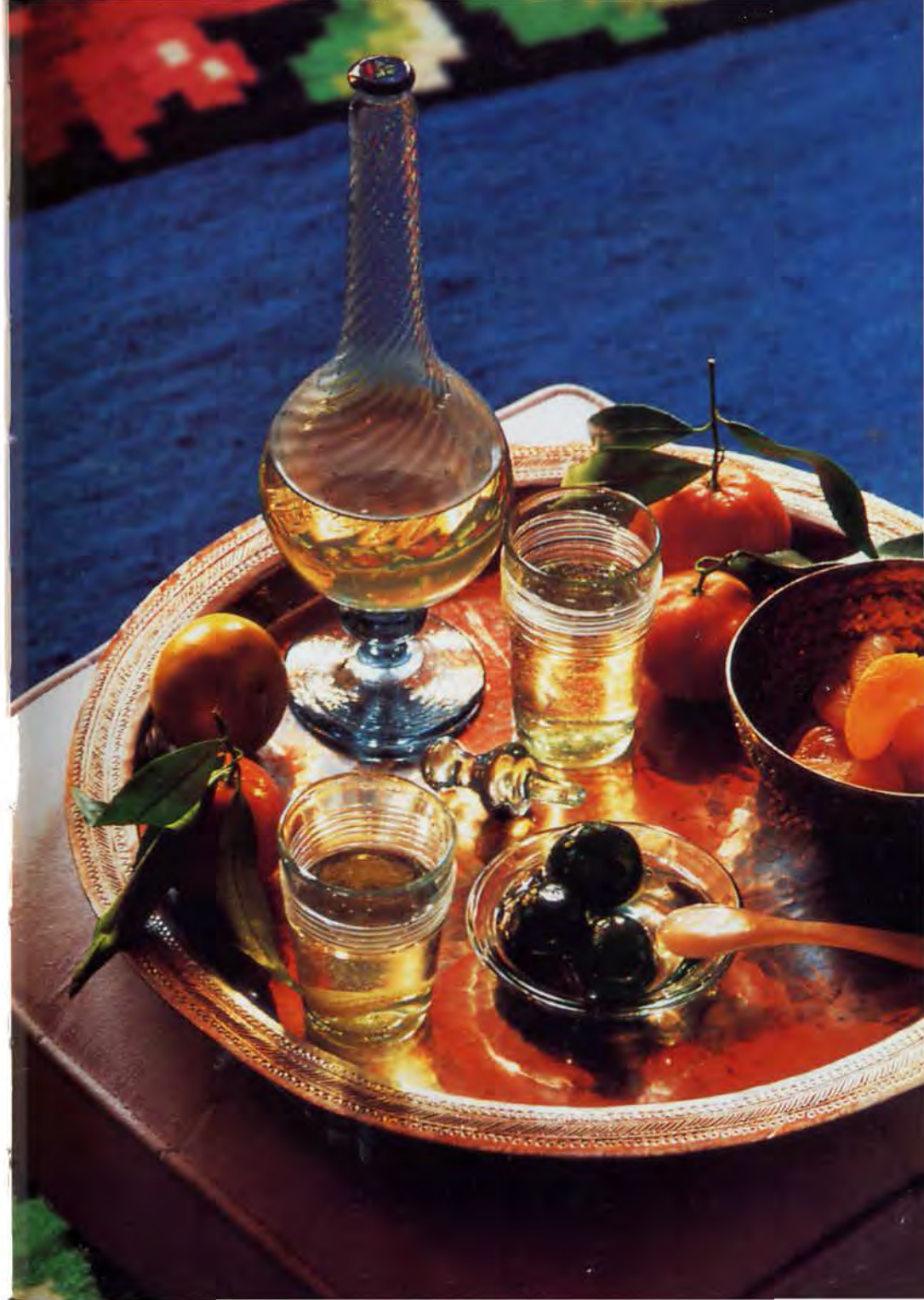
La première fois que j'ai entendu parler de café blanc, c'était à la fin d'un repas, chez une amie libanaise. Je m'attendais alors à déguster un café inconnu et rare.

À la place de la boisson attendue, on nous servit, dans de petits gobelets en verre soufflé, un liquide transparent, chaud, très sucré, embaumant toute la pièce d'une exquise odeur de fleur blanche.

Il s'agissait d'une tisane fabriquée avec de l'eau de fleur d'oranger et traditionnellement servie au Liban après le repas. On l'accompagne souvent d'un confit de pétales de roses odorantes, servi dans une minuscule coupelle.

Le café blanc est un merveilleux sédatif, qui calme et détend les anxieux et aide à digérer des mets trop riches ou copieux.

Dans ce pays, l'eau de fleur d'oranger est également utilisée dans le biberon d'un bébé nerveux, à raison d'une cuillerée, ainsi que pour parfumer l'eau du bain et comme eau florale tonique pour la peau.



CAFÉ À LA CARDAMOME DE LIWAN

Pour 1 tasse d'eau

- **1 cuiller et demie de café à la cardamome**
- **1 demi-cuiller à café de sucre**

1. Faites bouillir l'eau pendant 1 minute. Ajoutez le sucre, remuez et faites bouillir cette eau sucrée.
2. Ajoutez le café et laissez chauffer jusqu'à ébullition, en remuant et en surveillant le liquide, qui a tendance à déborder. Il ne faut pas plus de 3 ou 4 petits bouillons.

Chez Liwan, un chaleureux magasin parisien où l'on trouve des vêtements, du linge, et des accessoires pour la maison, fabriqués au Liban, clients et amis sont accueillis avec ce café parfumé.
Les graines de cardamome doivent être moulues avec leur écorce, en même temps que le café, et on compte environ 5 « cosses » pour un kilo de café.
On utilise l'indispensable *rakwé*, petite cafetière en métal à long manche, que l'on peut mettre sur le feu.

Le café

Le café est né au Yémen, sur les hauts plateaux de cette contrée que les Anciens désignaient sous le nom d'Arabie heureuse.

L'arbuste, *Coffea arabica,* étant originaire de Kaffa, on donna à la boisson le nom de cette région, altéré en *kawa,* qui signifie « ce qui excite, ce qui donne de l'envolée ».

Selon la légende, un jeune berger gardait ses chèvres, quand son attention fut attirée par la curieuse attitude de ses bêtes. Après avoir brouté les fruits rouges d'un arbrisseau qui poussait là, elles étaient comme ivres. Il goûta les fruits mystérieux. Il fut également pris d'une singulière agitation. Il en avertit l'imam de son village. Le religieux mangea ces fruits rouges crus, mais les trouva détestables . Il eut l'idée de les écraser, de les faire cuire dans l'eau puis tenta de griller les baies sous la braise et de les broyer. Le breuvage était si amer qu'il fallut le sucrer avec force miel. Mais un miracle survint : son esprit semblait s'aiguiser, et il resta lucide toute la nuit. Il distribua à ses compagnons la boisson merveilleuse, afin de les aider à se tenir éveillés au cours de leurs longues nuits de prières.

INFUSION À LA POMME

1. Versez l'eau bouillante sur les pelures hachées en petits morceaux et laissez infuser environ 10 minutes.
2. Sucrez à votre convenance.
3. Buvez bien chaud.

Il est très important de choisir des fruits cultivés biologiquement afin que les pelures ne contiennent aucune trace de pesticides.

Pour faire sécher des pommes : coupez-les en rondelles minces, et mettez-les au four, à chaleur douce, porte ouverte pendant 30 minutes puis four éteint et porte fermée pendant une nuit, en renouvelant l'opération deux fois et en montant le thermostat à 3 puis à 4.

Jus de pomme et cidre

De la pomme, on croque la chair et on déguste le jus nature ou fermenté sous forme de cidre. Les Gaulois tiraient déjà du cidre de la pomme. Depuis Charlemagne, le cidre est produit en Normandie et en Bretagne, une tradition toujours vivace.

Plusieurs centaines de variétés de pommes entrent dans la fabrication du cidre dont le nom latin *sicera* signifie « boisson enivrante ». C'est le dosage que fait le cidrier entre les variétés douces et sucrées et celles qui sont plus acidulées qui donne à chaque production un goût particulier. Un cidre brut titre au minimum 5° d'alcool. Lorsque l'alcool acquis est inférieur à 3°, on obtient du cidre « doux » qui a une saveur plus sucrée puisqu'une partie de ses glucides n'a pas été transformée en alcool.

Si l'on raffole de la pomme, il existe une façon très originale de la consommer en infusion, en utilisant des pelures de pommes séchées.

Le parfum de cette boisson évoque une sorte de rhum sans alcool.

On peut aussi faire sécher soi-même des tranches de pomme que l'on coupera ensuite en petits tronçons à incorporer, par exemple, à une infusion à l'hibiscus.

CITRONNADE

Voici une ancienne recette trouvée dans un livre daté de la fin du siècle dernier. La quantité de sucre a été divisée par deux.

Pour 1 litre de citronnade

- **2 beaux citrons bien juteux et non traités**
- **125 g de sucre en poudre**
- **75 cl d'eau**

1. Versez le sucre et l'eau dans une terrine et remuez, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Lavez les citrons et ôtez le zeste, en faisant attention de ne pas entamer la peau blanche, très amère. Hachez-le et mettez-le à macérer dans l'eau sucrée.
2. Pressez le jus des citrons et ôtez les pépins si besoin est. Mélangez le tout et laissez macérer pendant 4 à 5 heures.
3. Filtrez le liquide et versez-le dans une carafe. Ajoutez beaucoup de glaçons et servez bien frais. Vous pouvez ajouter de l'eau gazeuse à cette boisson.

Jus et zeste de citron

Fruit d'or, dérobé par Hercule dans les jardins des Hespérides, non loin de Gibraltar, le citron se marie au thé et à bien des infusions. On peut également le consommer seul et pressé. Froid, en citronnade, il est l'allié des jours de plein été ; chaud et sucré, il accompagne les froides soirées d'hiver.

Le citron donne un jus riche en vitamine C. La peau jaune est aromatique car elle contient un grand nombre de glandes renfermant l'essence odorante. On prélève l'écorce sur des citrons bien mûrs. Une fois séchée, elle se conserve pour une utilisation ultérieure mais on préfère le plus souvent le zeste de citron frais. Il est important de n'utiliser que des fruits non traités chimiquement. Pour une meilleure conservation, ils sont enduits de produits fongicides, souvent toxiques, qui ne peuvent être éliminés en les lavant à l'eau courante, même très soigneusement.

CITRON CHAUD

Lorsqu'il fait froid et qu'un rhume s'annonce, un citron chaud, sucré au miel, calme la gorge irritée. Prenez ce « remède » autant de fois qu'il le faut.

Pour une personne

- **1 citron**
- **1 verre d'eau bouillante**
- **2 cuillers à café de miel d'oranger ou de lavande**

1. Pressez le citron, versez le jus dans un verre et ajoutez l'eau bouillante.
2. Sucrez avec le miel.

LE KARKADÉ D'ASSOUAN

- **Comptez une bonne cuiller à café d'hibiscus sec par personne.**

1. Versez l'eau bouillante sur les fleurs.
2. Plus vous laisserez infuser (1 heure ou au-delà), plus la boisson perdra de son acidité et deviendra d'un magnifique rouge rubis cramoisi.
3. Sucrez pour adoucir l'acidité naturelle de cette infusion. Le sirop de sucre vous permettra de mieux doser la quantité voulue.

Le karkadé égyptien

Cette boisson préparée avec les fleurs écarlates d'un hibiscus, *Hibiscus sabdifera,* très appréciée sur les rives du Nil est également populaire en Syrie, ainsi qu'en Éthiopie, où elle est parfois surnommée « thé rose ».

Infusé dans l'eau bouillante, le karkadé ressemble à une sorte de grenadine dont il a la couleur. En revanche, la saveur très acidulée évoque plutôt celle d'une citronnade.

Le karkadé est très riche en vitamine C et peut aussi bien se boire chaud que glacé.

En Égypte, on le sert dans tous les cafés, et il tient la même place dans les habitudes locales que le traditionnel thé à la menthe marocain. Comme celui-ci, il se déguste très sucré, à toute heure. On achète les fleurs séchées, d'un rouge presque noir, en vrac ou en paquet, chez les épiciers et dans les souks.

En France, on en trouve chez les herboristes (vendu souvent sous le nom d'hibiscus) et chez certains épiciers spécialisés dans les produits du monde entier.

À Assouan, au bord du Nil, on préfère souvent le karkadé bien glacé, pour mieux rafraîchir les gosiers desséchés par le sable du désert.

LE MATÉ

1. Préparez-le comme le thé, en comptant une cuiller à café par personne.
2. Versez l'eau bouillante sur les feuilles et laissez infuser 3 à 4 minutes.

Ne laissez pas les feuilles infuser trop longtemps dans l'eau bouillante, sinon le maté devient âcre. Vous pouvez ajouter une rondelle de citron ou d'orange.

Le maté argentin ou thé des jésuites

Le maté est une tradition chez les Indiens d'Argentine, du Brésil et du Paraguay, pays où pousse l'*Ilex paraguariensis*, une sorte de houx local, dont les feuilles séchées, torréfiées puis broyées servent à préparer ce type de thé.

Le maté est une boisson très populaire en Argentine, où il remplace communément le thé.

Quand les jésuites arrivèrent dans ces régions pour évangéliser les Indiens, ils adoptèrent cette boisson, à laquelle on a donné le nom de « thé des jésuites ». Mais, à l'origine, les Indiens mastiquaient seulement les feuilles fraîches du maté.

Riche en caféine, la plante donne une infusion tonique, stimulante, parfois même excitante.

INFUSION ROSE

Pour 1 personne

- 1 demi-litre d'eau
- 4 cuillers à café de fleurs d'hibiscus
- La pelure d'une demi-pomme séchée ou quelques cubes de pomme séchée
- Le zeste d'une demi-orange non traitée

1. Hachez finement la pelure de pomme et le zeste d'orange.
2. Ébouillantez la théière et mettez l'hibiscus, la pelure de pomme et le zeste d'orange.
3. Versez l'eau bouillante et laissez infuser au moins 10 minutes.
4. Sucrez à votre convenance.

Le thé des insomniaques

Pour voir la vie en rose et se réveiller quand l'attention baisse vers 16 ou 17 heures, voici une infusion qui remplacera le thé pour les insomniaques. On y trouve des fleurs d'hibiscus, de la pomme, de l'écorce d'orange et de la vanille. On peut également remplacer la vanille par de la cannelle ou une pincée de gingembre moulu, pour réveiller la douceur de cette boisson.

Si la pulpe de l'orange est riche en vitamines, surtout en vitamine C, l'écorce d'orange, elle, contient une huile essentielle dont les vertus principales sont de calmer l'anxiété et de lutter contre les infections.

Les mythiques « pommes d'or » du jardin des Hespérides étaient, semble-t-il, des oranges mais il s'agissait d'oranges amères ou bigarades que les Arabes introduisirent en Espagne, et que les Croisés apportèrent ensuite en France. Les oranges douces arrivèrent en Europe un siècle plus tard.

Lorsqu'on prévoit de consommer le zeste ou l'écorce, il faut choisir des fruits non traités car les produits chimiques utilisés ne s'éliminent pas au lavage. Il faut lire attentivement les étiquettes qui doivent mentionner le traitement subi par les fruits.

Thés aromatisés

Moulé et comprimé, le thé prend l'apparence d'une brique brune gravée comme une pierre.

Les variétés de thé

Il est courant de classer les thés selon leur provenance : Chine, Inde et Ceylan.

Les thés de Chine les plus connus sont les *Keemun,* des thés noirs à la saveur très fine semblable, selon certains amateurs, à celle de l'orchidée. Les *Lapsang-Souchong* proviennent du Fukien. Ils exhalent un parfum caractéristique de fumée, légèrement goudronné. L'*Oolong,* de Formose (Taïwan), à l'arôme très délicat, est un croisement issu du thé vert et du thé noir. Il est également utilisé pour les thés parfumés au jasmin.

Les thés verts sont des thés dont les feuilles n'ont pas subi de fermentation. Le plus connu d'entre eux est le *Gunpowder,* littéralement « poudre à canon », car les premiers marins qui l'ont goûté disaient qu'il produisait l'effet d'un coup de fusil ! On trouve des thés verts aussi bien en Chine qu'au Japon ou à Taiwan.

Les *Darjeeling* sont sans doute les thés indiens les plus consommés dans le monde. Ils proviennent du nord de l'Inde, tout comme les thés d'*Assam* qui sont, en revanche, plus corsés. Ces derniers donnent un breuvage sombre qu'il faut souvent adoucir avec quelques gouttes de lait ou de citron.

Les thés de Ceylan sont également très répandus. Leur saveur dépend souvent des collines où ils sont cultivés (jardins), ainsi que de l'époque à laquelle ils sont récoltés (printemps et automne).

Le thé peut prendre toutes sortes de formes : brique gravée, nid, fleurs, pompons assemblés et noués à partir de feuilles ligaturées.

L'art du thé

Le thé mérite qu'on le prépare avec soin et il est facile d'observer quelques règles élémentaires qui vous permettront de déguster un excellent thé.

Il faut d'abord rincer la théière à l'eau bouillante, pour qu'elle soit chaude et développe ainsi tous les arômes du thé.

Pour le dosage, comptez une cuiller à thé par personne, plus une pour le pot.

Si la qualité du thé est très importante, celle de l'eau l'est également. Celle-ci doit être pure et faible en calcaire, comme l'eau de source ou l'eau minérale. Elle doit être frémissante et non pas en ébullition lorsqu'on la verse sur les feuilles de thé. L'infusion peut durer de deux à six minutes, selon les thés et les goûts de chacun. Remuez de temps en temps. Il ne faut pas laisser le thé infuser trop longtemps, sinon il devient amer.

Il est préférable de ne pas utiliser la même théière pour le thé et les tisanes : celles-ci dénatureraient le goût du thé qu'on y servirait par la suite. Les puristes vont même jusqu'à utiliser des théières différentes pour chaque sorte de thé.

THÉ À LA VANILLE

Pour 1 personne

- 1 demi-cuiller à café de thé de Ceylan
- 1 demi-gousse de vanille coupée en petits morceaux

Préparez le thé comme à l'accoutumée mais n'oubliez pas d'y ajouter les petits morceaux de vanille, qui infuseront dans l'eau bouillante en même temps que le thé.

La vanille

La vanille est le fruit d'une orchidée. Les gousses sont récoltées alors qu'elles sont encore vertes. Un long processus est nécessaire pour qu'elles acquièrent l'apparence et l'arôme caractéristiques qu'on leur connaît : elles sont d'abord ébouillantées puis mises à sécher jusqu'à ce qu'elles noircissent. Pour éviter qu'elles ne perdent leur arôme, les gousses sont conservées dans un emballage hermétique.

Pour des raisons de coût, la vanille est souvent remplacée par de la vanille de synthèse, la vaniline, dans laquelle on ne parvient pas à retrouver le même parfum doux et savoureux que celui de la véritable vanille.

Originaire du Mexique, cette plante était déjà connue des Aztèques qui s'en servaient pour parfumer le chocolat.

Aujourd'hui, le thé à la vanille est devenu un classique parmi tous les thés arômatisés. On peut acheter un mélange tout prêt. On peut aussi avoir envie de le préparer chez soi.

THÉ OU CHAI À L'INDIENNE

En Inde, le thé n'a rien à voir avec celui que nous buvons. Préparé avec du Darjeeling ou un autre thé d'origine indienne, il est mélangé à plusieurs sortes d'épices.
Ce mélange, que l'on nomme *massala*, contient de la cardamome, du gingembre, de la cannelle et parfois même du poivre et d'autres épices.
Le lait bouillant remplace l'eau. Souvent on utilise du lait concentré dilué, car le chai se boit très sucré. En hiver, quand il fait froid et gris, ce thé à la mode indienne redonne des forces.

La cardamome

De la plante, on consomme les graines qui ne doivent pas éclater sous peine de perdre leur arôme. Les Arabes l'utilisent dans le « café des Bédouins » mais elle a également des adeptes tout au nord de l'Europe, en Scandinavie, où elle entre dans la composition de charcuteries et de plats de viandes. Lorsqu'elle est vendue en poudre, la cardamome a peu d'intérêt car cette épice perd très rapidement son arôme. Il est préférable d'acheter la cardamome en capsules que l'on prendra soin de n'ouvrir qu'au moment de l'utilisation. Les vertes sont les meilleures. Il faut éviter les blanches, qui ont subi un traitement décolorant et les brunes, de moindre qualité.

Le gingembre

Souvent associé à la cardamome dans le thé à l'indienne, le gingembre apporte une note chaude et poivrée à cette boisson. De la plante on consomme les rhizomes qui peuvent être vendus sous forme de gingembre noir ou blanc lorsque les rhizomes séchés et lavés ont été soigneusement pelés, ce qui est le plus souvent le cas en Europe. La poudre de gingembre est facile à utiliser et conserve son arôme poivré et brûlant caractéristique.

La cardamome et le gingembre ont tous deux des vertus stomachiques et carminatives.
Ces deux épices sont donc bien venues à la fin d'un repas copieux ou simplement pour stimuler les estomacs paresseux.

THÉ À LA MENTHE À LA MAROCAINE

- 2 ou 3 cuillers à café de thé vert
- 1 demi-poignée de feuilles de menthe verte
- Sucre en morceaux

1. Mettez le thé dans une théière en métal pouvant aller directement sur le feu.
2. Versez un peu d'eau bouillante sur le thé, pour le laisser gonfler. Remplissez entièrement la théière d'eau bouillante et mettez-la sur le feu 1 à 2 minutes.
3. Ôtez-la du feu et ajoutez les feuilles de menthe.
4. Remettez la théière sur le feu pendant 1 minute.
5. Ajouter le sucre (environ un morceau et demi par personne).
6. Servez le thé brûlant dans des petits verres.

Gunpowder

Servi en Afrique du Nord et au Moyen-Orient, le thé à la menthe est une boisson traditionnelle, avec laquelle on accueille aussi bien l'ami que le parent ou l'étranger de passage. Il se prépare avec du thé vert – le *Gunpowder* – et un bouquet de menthe fraîche, appelée *nâanaa* au Maroc. Là-bas, affirme Robert Carrier dans *Le goût du Maroc,* le thé à la menthe « soigne les insomnies, calme les angoisses, aiguise également les sens et réveille les assoupis ».

Le Gunpowder est un thé vert dont les feuilles sont roulées en boules d'un à trois millimètres après avoir été torréfiées pendant moins d'une minute, malaxées ou séchées en petits tas pendant une dizaine d'heures. Il est la base des meilleurs thés à la menthe mais on peut aussi le boire nature. L'infusion d'une agréable couleur jaune vert est désaltérante. Elle se boit l'après-midi pour se détendre. Mais, si vous êtes insomniaque, n'en consommez pas trop : le sommeil et les rêves s'enfuiraient bien loin!

THÉ À LA ROSE

Délicieusement parfumé, ce thé se boit très chaud ou glacé.

On y mélange des boutons de rose odorante, de l'écorce d'orange et de la cannelle. Cela sent si bon que l'on peut aussi ajouter ce thé odorant à un pot-pourri d'hiver.

Pour 1 personne

- **1 demi-cuiller à café de thé de Darjeeling ou de Ceylan**
- **Quelques boutons de roses pilés**
- **Le zeste haché menu d'une demi-orange**
- **1 pincée de cannelle moulue ou en petits morceaux**

1. Mélangez à l'avance le thé, les fleurs, la cannelle et le zeste d'orange. Préparez le thé comme à l'accoutumée.
2. Il vaut mieux boire ce thé sans lait, avec une rondelle de citron ou d'orange.

La rose

Obtenues par croisements, les roses dérivent d'espèces cultivées depuis des siècles, comme la rose de Damas, ou d'espèces sauvages comme l'églantier. C'est en Chine et en Inde que l'on a retrouvé les traces les plus anciennes de cette plante.

De la rose, on utilise le plus souvent les pétales et les boutons séchés, en infusion, mais, préparés en décoction, également les fruits, séchés pour leur richesse en vitamine C.

Les pétales de la rose rouge (rose de Provins ou rose de France) contiennent notamment de l'acide gallique, un pigment et un tanin qui lui confèrent des propriétés antidiarrhéiques, antihémorragiques, astringentes et toniques.

La rose à cent feuilles (*Rosa centifolia*) et ses proches parentes (la rose blanche et la rose de Damas) ont longtemps été considérées comme des panacées. Elle entre également dans la composition de nombreux produits cosmétiques, reconnaissables à leur délicieuse odeur.

Infusions dans l'alcool

Boissons d'antan

On les appelait autrefois élixirs ou liqueurs de ménage. Les recettes se transmettaient de mère en fille ou s'échangeaient avec une amie qui vous offrait, en guise de bienvenue, un peu d'alcool, servi dans un verre à peine plus grand qu'un dé à coudre.

Ces boissons se fabriquent généralement à partir d'une macération de fruits, crus ou séchés, qui trempent plus ou moins longtemps, dans de l'alcool ou du vin.

Certaines recettes d'élixir, le plus souvent élaborées par les moines au Moyen Âge, ont traversé les siècles et sont toujours fabriquées, la plus célèbre demeurant la Grande-Chartreuse, à l'extraordinare teinte verte et à la saveur très aromatique.

Les liqueurs très aromatiques, à base d'herbes, portent le nom d'élixir. Certaines recettes font partie du patrimoine gastronomique d'une région, comme l'élixir d'Anvers à la couleur dorée, résultant de la macération d'herbes dans de l'eau-de-vie de vin. D'autres sont entrées dans le patrimoine littéraire, comme par exemple la fameuse recette du père Gaucher, évoquée par Alphonse Daudet dans *Les Lettres de mon moulin*. Pour fabriquer son élixir, celui-ci utilisait exclusivement des « herbes de Provence, fines, grises, dentelées, brûlées de parfums et de soleil ».

La fabrication de liqueurs de ménage demande de la patience et du temps. En fin de macération, selon la recette traditionnelle le mélange est parfois clarifié aux blancs d'œufs. Ceux-ci sont battus en neige et ajoutés à la boisson. Ils se déposeront lentement au fond du récipient, entraînant toutes les impuretés qui troublent le liquide. Ensuite pour être parfaitement limpide, la liqueur doit être filtrée.

ESTRAGONADE

Voici la recette confiée à ma grand-mère par son amie Marie.

Elle est très simple à réaliser et encore meilleure avec de l'estragon du jardin.

- **1 bonne poignée de feuilles fraîches (environ 40 g)**
- **1 l d'alcool à 45° ou d'eau-de-vie**
- **1 kg de sucre**
- **1 l d'eau**
- **1 gousse de vanille fendue dans la longueur**

1. Mettez les feuilles dans un flacon.
2. Versez l'alcool par-dessus et laissez macérer pendant 3 ou 4 jours.
3. Préparez un sirop avec le sucre et l'eau et ajoutez à la macération.
4. Laissez infuser encore 15 jours et filtrez, avant de mettre en bouteille ou en flacon.
5. Ajoutez une branche d'estragon pour la touche finale.

Cette liqueur se boit comme un digestif.

L'estragon

L'*Artemisia dracunculus* est communément appelée estragon. Son nom générique, *Artemisia,* est dérivé de la déesse grecque Artemis (Diane, pour les Romains), protectrice des jeunes filles. Son nom spécifique, *dracunculus,* signifie petit dragon ou petit serpent en latin. Dans l'Antiquité, on croyait que cette plante protégeait des morsures de serpent et de dragon !

Originaire de Russie méridionale et de Sibérie, l'estragon est probablement arrivé en Europe grâce aux Croisés.

Au Moyen Âge, on lui attribuait alors le pouvoir de soigner les morsures de vipères et de protéger de la peste, ainsi que le pensait Avicenne. On utilisait aussi l'estragon comme stimulant de l'appétit et de la digestion. Dès le XVIII[e] siècle, il était employé en cuisine pour rehausser le goût des plats de légumes, et il servait également à parfumer certaines boissons, ancêtres de l'estragonade. En infusion, l'estragon est tonique et vermifuge. Mâcher de l'estragon peut aussi permettre d'arrêter le hoquet et parfume l'haleine.

CRÈME DE MENTHE

Cette recette est extraite d'un livre de Suzanne Fonteneau : *Sirops, liqueurs, boissons ménagères*, aux éditions Dargaud. On y trouve d'étonnantes boissons souvent oubliées, à redécouvrir.

Sa crème de menthe est très simple à réaliser. Contrairement à ce que ce terme pourrait laisser supposer, cette liqueur ne contient pas la moindre trace de crème et ne présente guère un aspect crémeux.

C'est tout simplement le mot employé autrefois pour désigner certains alcools à base de plantes.

- **200 g de menthe verte**
- **1 l d'alcool à 45°**
- **5 g d'anis en grains**
- **5 g de coriandre en grains**
- **600 g de sucre**
- **6 dl d'eau**

1. Faites macérer dans l'alcool, pendant 8 jours, les feuilles de menthe fraîche et les graines concassées.
2. Faites un sirop avec l'eau et le sucre.
3. Filtrez la macération de menthe.
4. Ajoutez le sirop.
5. Mettez en flacon.

Carvi et coriandre

L'anis, la coriandre, le fenouil et le carvi ont tous quatre des vertus digestives. Autrefois, on disait de ces graines qu'elles étaient carminatives, car elles « nettoient » l'intestin (du latin *carminare*, nettoyer). Dès l'Antiquité, Dioscoride recommandait le carvi ou cumin des prés contre les maux d'estomac. Il s'agit probablement de la plus ancienne épice utilisée en Europe puisqu'on a retrouvé, au cours de fouilles archéologiques, des graines de cette plante datant du III^e^ millénaire avant notre ère. Au XIX^e^ siècle, cette plante faisait partie des « quatre semences chaudes » que l'on prescrivait en infusion pour remédier aux inévitables flatulences consécutives à des repas trop copieux.

La coriandre est également estimée pour ses vertus médicinales. Les indications sont les mêmes que celles du carvi. Une infusion de graines de coriandre ouvre l'appétit et permet de digérer en toute sérénité. Les feuilles, que l'on utilise également mais uniquement dans la préparation de plats, ont un goût très différent de celui des graines.

PARFAIT AMOUR

Le seul nom de cette très vieille liqueur où se mêlent thym et épices fait rêver ! Elle est également empruntée à Suzanne Fonteneau.

- 2 l d'eau-de-vie à 45°
- 30 g de thym
- 20 g de cannelle en bâton
- 10 g de noix de muscade
- 10 g de coriandre en grains
- 2 clous de girofle
- 1 gousse de vanille
- 50 g de zeste de citron
- 1 demi-kilo de sucre
- 1 l d'eau

1. Faites macérer pendant 1 semaine l'ensemble des ingrédients dans l'eau-de-vie.
2. Ajoutez ensuite le sirop réalisé avec le sucre et l'eau. Mélangez.
3. Laissez reposer encore 1 semaine.
4. Filtrez et mettez en flacon.

Le clou de girofle

Autrefois, on raffolait des ratafias, liqueurs à base de fruits, de fleurs ou de baies, macérés dans de l'eau-de-vie. Le mot ratafia vient du créole *tafia*, lui-même dérivé d'une ancienne expression latine *ratafiat* : « que le marché soit conclu ». Dans la recette du ratafia d'œillet, les clous de girofle tiennent une place particulièrement importante parce qu'ils renforcent le parfum de l'œillet.

Le giroflier est un arbre qui peut atteindre 15 à 20 mètres de hauteur. Les boutons de ses fleurs séchés donnent le clou de girofle.

Le clou de girofle contient une essence odorante, l'eugéniol, utilisée par les parfumeurs lorsqu'ils veulent donner à une composition le parfum de l'œillet. Hormis cet emploi, on se sert depuis des siècles du clou de girofle pour soigner les maux de dents et parfumer l'haleine. Obtenue par distillation, l'essence de girofle est largement utilisée en pharmacie. Outre ses propriétés antiseptiques, le clou de girofle stimule l'appétit et la digestion. C'est pourquoi il entre dans la préparation de nombreux plats.

Il s'utilise soit entier, soit moulu et se conserve bien. On reconnaît une épice de bonne qualité au fait que le clou de girofle ne flotte pas, ou qu'il flotte verticalement lorsqu'on le met dans l'eau, tandis que les clous d'une épice éventée flottent horizontalement.

VIN DE SAUGE

Un vin aux vertus toniques et apéritives, très facile à préparer.

- **1 litre de vin doux ou de vin cuit (un saumur blanc, par exemple, ou un petit sauternes)**

1. Coupez grossièrement les feuilles et laissez-les infuser dans le vin pendant 10 à 15 jours.
2. Filtrez et mettez en bouteille.
3. Pour un usage médicinal (stimulant, tonique et digestif), prenez 1 cuiller à soupe de ce vin après les repas.

On peut aussi préparer ce vin chaud : chauffez le vin avec les feuilles de sauge, jusqu'à ébullition. éteignez au premier bouillon et laissez infuser quelques minutes. Passez et servez dans un verre épais, en ajoutant un sucre par personne.

La sauge

Pour les médecins de l'école de Salerne, celui qui utilisait de la sauge s'assurait une durée de vie plus longue que les autres, grâce aux qualités thérapeutiques que l'on prêtait à cette plante, dont le nom latin, *Salvia,* signifie « celle qui sauve ». Très renommée dans le monde méditerranéen où la sauge pousse souvent à l'état sauvage, l'infusion de sauge était également appréciée dans le monde asiatique : les Chinois en étaient si friands qu'ils échangeaient deux caisses de leur meilleur thé contre une caisse de feuilles de sauge ! Pour les tisanes, il faut utiliser la sauge officinale, *Salvia officinalis,* ou bien de la sauge sclarée, appelée communément la « toute bonne ».

Il est préférable de conserver la sauge dans du verre ou du carton car la plante renferme une essence qui oxyde le métal.

Les feuilles se prennent en infusion, à raison de 15 à 30 g pour un litre d'eau. Ne laissez infuser que cinq minutes, sinon la tisane prend un goût âcre et amer. La sauge stimule et régularise les voies digestives. Les phytothérapeutes la recommandent également aux femmes ayant des problèmes hormonaux. Mais attention ! Il s'agit d'une plante très active. Mieux vaut ne pas en abuser.

LIQUEUR DU PENDU

- **1 orange non traitée**
- **1 l d'eau-de-vie ou d'alcool à 45°**
- **250 g de sucre**

1. Versez l'alcool et le sucre dans le bocal et suspendez l'orange au-dessus du liquide.
2. Bouchez hermétiquement et entreposez le bocal dans un lieu sombre, pendant 2 mois.
3. Lorsque l'orange est toute momifiée et durcie, jetez-la puis filtrez la liqueur obtenue et mettez en flacon.

Le « pendu », c'est l'orange que l'on suspend au-dessus d'un bocal rempli d'alcool.

Il existe plusieurs versions de cette recette, dont le goût s'apparente à celui du curaçao.

L'important, c'est de veiller à ce que le fruit ne touche pas l'alcool. On peut, par exemple, passer une ficelle de cuisine à travers l'orange, à l'aide d'une grosse aiguille, et attacher ensuite la ficelle autour du col du bocal, avant de la refermer avec un bouchon ou une fine pellicule alimentaire.

Vin d'oranges de Colette

Dans *Prisons et Paradis,* Colette donne cette recette : « Une gourde jumelée, en vieux cristal, contient encore du " vin d'oranges " qui a bien cinq ans d'âge.[...] Il date d'une année où les oranges, du côté d'Hyères, furent belles et mûres au rouge. Dans quatre litres de vin de Cavalaire, sec, jaune, je versai un litre d'armagnac fort honnête, et mes amis de se récrier : " Quel massacre ! Une eau-de-vie de si bon goût ! La sacrifier à un ratafia imbuvable ! " Au milieu des cris, je coupai, je noyai quatre oranges coupées en lames, un citron qui pendait, le moment d'avant, au bout de sa branche, un bâton de vanille argenté comme un vieillard, six cents grammes de sucre de canne. Un bocal ventru bouché de liège et de linge se chargea de la macération, qui dura cinquante jours ; je n'eus plus qu'à filtrer et mettre en bouteille. »

Recettes de bien-être

Un ancien pèse-lettre reconverti en petite balance s'avère bien utile pour peser les plantes destinées aux tisanes

Vertus médicinales

Certaines plantes sont connues depuis toujours pour leurs vertus médicinales. Il est facile d'avoir chez soi une petite herboristerie qui peut servir en cas de malaise ou de maux sans gravité.

Autrefois, les maîtresses de maison faisaient souvent appel à la bruyère ou à la barbe de maïs pour favoriser l'élimination, soumettaient la maisonnée à des cures de pissenlit ou de chiendent au printemps, pour nettoyer le corps. Elles cueillaient les violettes en mars afin de faire provision de pétales pour les rhumes de l'automne et de l'hiver. Nos aïeules partaient dans les champs l'été pour y ramasser les bleuets, dont elles faisaient une lotion capable de soulager les yeux fatigués, ainsi que les coquelicots qui, pris en infusion avant le coucher, permettent de passer une bonne nuit. Un coussin odorant composé d'aspérule, de lavande ou de pétales de roses favorise également le sommeil s'il est placé près de l'oreiller. Elles savaient faire pousser dans leur jardin tout ce qu'il fallait pour la beauté de leur peau et de leurs cheveux : du lis de la Madone au souci orangé, en passant par la rose ou la sauge… L'aubépine, providence des nerveux, était récoltée le long des chemins creux et les feuilles de bardane ou de plantain ramassées en hâte, lorsque quelqu'un se faisait piquer par un insecte. En effet, les feuilles fraîches frottées sur la peau soulagent la douleur et diminuent l'œdème causé par les piqûres.

EAU DE LA REINE DE HONGRIE

- 1 poignée de feuilles et de fleurs de romarin
- 3 cuillers à soupe de feuilles de menthe fraîche
- 2 cuillers à soupe de pétales de rose odorante
- 1 demi-zeste de citron finement haché
- 1/4 l de vodka, de gin ou d'alcool à 45°
- 1/4 l d'eau de fleur d'oranger

1. Hachez grossièrement les feuilles de romarin et de menthe, ainsi que les pétales de rose.
2. Mettez tous les ingrédients dans un bocal ou un pot en faïence et versez l'alcool et l'eau de fleur d'oranger par-dessus.
3. Laissez infuser 15 jours.
4. Filtrez et mettez en bouteille ou en flacon.

Le romarin

Originaire du pourtour méditerranéen, le romarin est une plante aromatique dont les vertus sont connues depuis l'Antiquité.

Dans un jardin, le romarin ne se montre pas exigeant et pousse dans les terres pauvres et sèches.

Prises en infusion, les feuilles et les sommités fleuries récoltées au printemps se montrent toniques et stimulantes. Cette tisane possède également des propriétés antispasmodiques et facilite les digestions difficiles. Il ne faut pas avoir la main trop lourde pour la préparation de cette tisane car le romarin possède un puissant arôme. Comptez environ 10 à 15 g de feuilles pour un litre d'eau bouillante. Sucrez avec du miel de romarin.

Le romarin peut également être utilisé pour les soins du corps.

Sous la Renaissance, il était célèbre pour avoir conservé la jeunesse et la beauté de la reine de Hongrie, qui se frictionnait le corps avec un élexir « magique ». L'eau de la reine de Hongrie est encore appréciée de nos jours en Grande-Bretagne où elle est utilisée comme eau de toilette ou comme eau de Cologne. Il en existe diverses formules. En voici une adaptée d'une recette ancienne.

Il est possible de remplacer l'eau de fleurs d'oranger par de l'eau de rose ; dans ce cas, ajoutez de la lavande (dans la même proportion que la menthe) ou toute autre plante aromatique.

On peut façonner la lavande en couronne pour embaumer la maison ou bien réaliser des fuseaux avec les tiges entières, à laisser infuser dans l'eau bouillante.

Lavande

« Dans les solitudes de la montagne de Lure, la lavande sauvage s'étale à perte de vue. À l'époque de la récolte, les soirs embaument. Les couleurs du couchant sont des litières de fleurs coupées. Les alambics rudimentaires installés près des citernes soufflent des flammes rouges dans la nuit ; leurs fumées à odeur de caramel teintée par le vent vont enchanter le sommeil des solitaires dans le désert. Quand on a vécu ces nuits et ces jours, on est enchaîné à l'esprit de ce parfum. » C'est Jean Giono, le Provençal, qui parle ainsi de la lavande.

On emploie habituellement la lavande pour son parfum , mais c'est également une excellente plante à tisane, à la saveur agréable.

Les phytothérapeutes la recommandent pour soulager les migraines, les spasmes digestifs et les affections légères des voies respiratoires. Elle est également apaisante pour le système nerveux. Il faut environ 50 g de fleurs séchées pour un litre d'eau bouillante.

Par ailleurs, une décoction de lavande appliquée en compresse sur la peau a des vertus anti-inflammatoires : elle calme les douleurs à la suite d'un coup, d'une chute ou d'une entorse.

Pour cela, faites bouillir 30 g de fleurs dans un litre d'eau pendant dix minutes.

Lorsqu'on se fait piquer par une abeille, quelques fleurs et quelques feuilles fraîches frottées sur la peau apaise la douleur et diminuent l'œdème. On peut également appliquer quelques gouttes d'essence de lavande véritable (évitez le lavandin, moins efficace) sur la peau.

Avec la lavande, on fait également de l'essence dont quelques gouttes embaumeront l'eau du bain. Depuis les Romains, le parfum de la lavande est associé à la toilette. Son nom vient d'ailleurs du latin *lavare,* laver.

Pour se rincer les cheveux après le shampooing, on peut se confectionner un vinaigre de toilette très agréable en laissant macérer 60 g de fleurs de lavande fraîchement cueillies dans un litre de vinaigre de cidre. Pour une plus grande concentration, on peut exposer cette préparation au soleil, sur une fenêtre, pendant une ou deux semaines.

La lavande peut être utilisée comme insecticide : pour éloigner les insectes (mouches, mites) des armoires et des placards, frotter le bois avec de l'huile essentielle de lavande. Sans oublier les pots pourris pour parfumer les pièces.

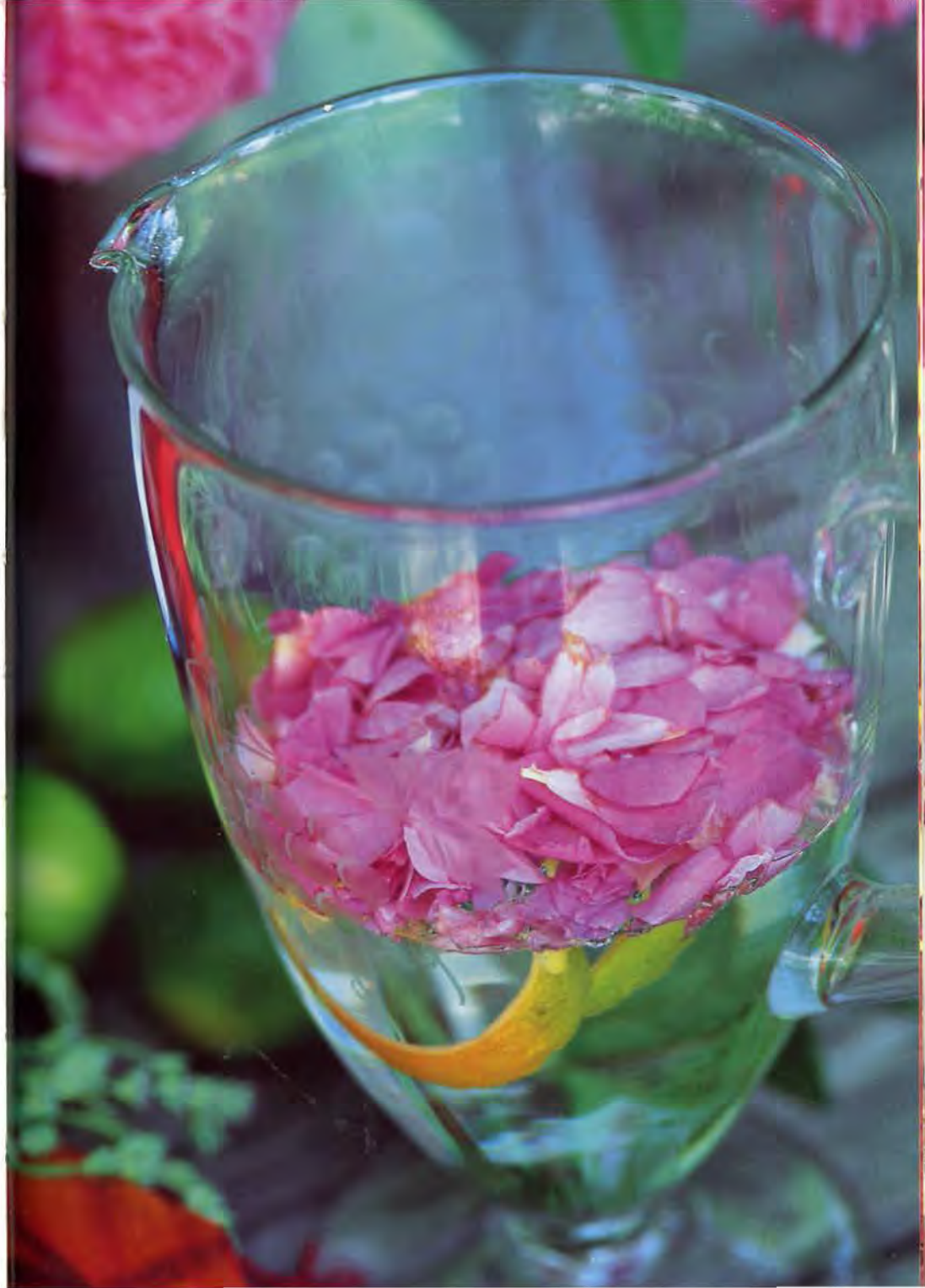
MÉLANGE HUMIDE À LA ROSE

Il faut utiliser des roses anciennes, qui sont souvent les plus parfumées. Les pétales doivent être encore légèrement souples sous les doigts et donc ne pas avoir trop séché.

- **500 g de pétales de rose**
- **1 cuiller à café de feuilles de laurier brisées**
- **250 g de lavande**
- **1 demi-zeste d'orange haché menu**
- **1 cuiller à café de cannelle**
- **1 cuiller à café de macis**
- **1 cuiller à café de clous de girofle**
- **1 cuiller à café de vanille**
- **2 cuillers à café de poudre d'iris ou de teinture de benjoin (en pharmacie)**
- **Gros sel**
- **1/4 de verre à moutarde d'eau-de-vie**
- **5 gouttes d'essence de rose**

1. Dans une coupe creuse ou un gros pot, alternez les végétaux mélangés aux épices et les couches de gros sel.
2. Ajoutez l'eau-de-vie et l'essence de rose. Remuez bien. Laissez reposer au moins 15 jours.

Pour fixer les parfums, on se servait autrefois d'ambre, de musc ou de poudre d'iris. Quelques herboristes vendent encore de la poudre d'iris, mais elle devient souvent difficile à trouver. On peut la remplacer par de la teinture de benjoin : une plante résineuse qui donne un extrait fleurant bon la vanille.



INFUSION

- **30 g de fleurs de souci pour un litre d'eau bouillante.**

1. Laissez infuser.
2. À prendre deux fois par jour avant les règles pour les régulariser.

LOTION DE TOILETTE

- **50 g de pétales de souci pour un litre d'eau bouillante.**

1. Laissez infuser dix minutes.
2. Filtrez et appliquez cette lotion adoucissante pour la peau après le démaquillage.
3. La lotion se conserve quelques jours au réfrigérateur.

BOUTONS CONFITS

Laissez macérer les boutons de souci dans du vinaigre aromatisé d'une branche d'estragon, de poivre et d'une pointe de piment.

SIROP AUX PÉTALES DE COQUELICOTS

- **150 g de pétales secs**
- **1 demi-litre d'eau**
- **500 g de sucre**

1. Laissez infuser les pétales dans l'eau bouillante pendant une nuit.
2. Filtrez et ajoutez le sucre.
3. Laissez chauffer à feu doux pour que le liquide réduise et prenne la consistance d'un sirop d'une belle couleur rose foncé.

   Prenez 1 cuiller à soupe à chaque repas (1 cuiller à café par jour pour les enfants).

Le souci

On peut s'étonner de retrouver le joli souci doré parmi les simples. Pourtant, la renommée médicinale de cette fleur date du Moyen Âge. En fait, on l'utilise surtout par voie externe car l'infusion de pétales jaunes orangés est excellente pour la peau, qu'elle nettoie et adoucit. Les fleurs sont également antiseptiques et cicatrisantes. Elles s'utilisent en pommade contre les ulcères, les varices, les engelures. En bain de bouche, l'infusion cicatrise les gencives après une extraction dentaire, par exemple. L'infusion des pétales stimule également la digestion, elle active la sécrétion biliaire, ce qui est précieux après un repas bien arrosé. Les feuilles fraîches, écrasées et appliquées quotidiennement sur une verrue, contribuent à sa disparition.

Les soucis peuvent également être mangés en salade, il suffit de quelques pétales parsemés sur une laitue bien tendre. Les boutons de fleurs se dégustent confits dans le vinaigre, à la manière des câpres.

Le coquelicot

Les fleurs calmantes et apaisantes, prises en tisane ou en sirop, sont bienfaisantes à ceux qui souffrent d'insomnies. Elles apaisent également les toux sèches et nerveuses. Il faut une pincée de pétales secs pour une tasse d'eau bouillante, infusés quelques minutes. Cette infusion se prend avant le coucher.

POT-POURRI CITRONNÉ

- 250 g de feuilles de verveine
- 125 g de menthe verte
- 3 cuillers à café de feuilles de géranium rosat
- 3 cuillers à café de thym-citron
- 3 cuillers à café de verveine citronnelle
- 1 zeste de citron vert
- 1 zeste d'orange
- 1 zeste d'un demi-pamplemousse
- 2 cuillers à soupe de poudre d'iris
- 3 cuillers à soupe de pétales de souci
- Quelques gouttes d'essence d'orange

1. Hachez les feuilles et les zestes.
2. Mettez tous les ingrédients dans une grande coupe, ajoutez l'essence d'orange, remuez bien.
3. Parsemez de pétales de souci.

Les pots-pourris

Les pots-pourris doivent leur nom très ancien au fait qu'on laissait fermenter un mélange de feuilles et de fleurs fraîches particulièrement odoriférantes dans du sel. Cette méthode « au mouillé », qui assurait une grande longévité aux parfums obtenus, était celle utilisées au XVIII[e] siècle, où les pots-pourris étaient très en vogue.

Aujourd'hui, on les fabrique à sec, selon une méthode qui préserve les senteurs tout en ne négligeant pas l'aspect esthétique de la préparation. Pour cela, on choisit des plantes séchées agréables à l'œil et odorantes. Pour que le pot-pourri soit également décoratif, il faut sélectionner des plantes dont la forme, les coloris ou les textures jouent un rôle important comme, par exemple, les delphiniums, les soucis, les amarantes et toutes les épices.

Pour composer un pot-pourri, on peut utiliser les pétales et des boutons de fleurs, des plantes aromatiques séchées, des agrumes, des épices concassées ou moulues. Pour assurer la stabilité et la longévité du mélange, il est conseillé d'incorporer un fixateur comme la racine d'iris en poudre, la plus couramment employée, ou bien encore de l'encens, de la gomme de benjoin ou des fèves de tonka séchées.

Les tranches d'orange séchées sont enfilées sur un brin de raphia en intercalant des feuilles de laurier.

SIROP DE VIOLETTE CONTRE LA TOUX

- **100 g de fleurs de violette**
- **1 l d'eau**
- **1 kg et demi de sucre**

1. Laissez infuser dans l'eau bouillante, toute une nuit, les fleurs auxquelles on aura ôté le petit onglet blanc qui se trouve à la base des pétales.
2. Le lendemain, filtrez et faites fondre dans ce liquide le sucre, doucement, jusqu'à obtenir un sirop fluide.

   Prenez environ 4 cuillers à soupe par jour de ce sirop, en cas de toux légère ou de gorge irritée.

Tisane aux violettes de Colette

Colette écrivait parfois dans *Vogue* ou *Marie-Claire* et donnait aux lectrices des conseils pratiques puisés dans sa vie passée à la campagne.

« Ménagères économes, qui récoltez en leur temps fleurs et feuilles médicinales, écrit-elle en 1940, savez-vous pourquoi votre tisane de violettes est insipide ? C'est parce que vous avez cueilli les violettes au soleil. Cueillez-les à l'ombre, dans les premiers jours de leur saison, sans tiges, et séchez-les à l'ombre, sur du papier blanc et non sur une serviette. On dit chez nous que le linge " boit le parfum " et méfiez-vous de la table de marbre parce que, froide, elle " surprend " vos fleurs tièdes, les recroqueville et leur ôte une partie de leur âme. »

Aux premiers jours du printemps, les violettes couvrent d'un tapis coloré les sous-bois moussus qu'elle affectionne. Leur parfum évoque l'iris et la feuille mouillée.

Les Romains les tressaient en couronnes et s'en ceignaient le front à l'occasion des banquets car elles avaient, selon eux, la vertu de dissiper les maux de tête dus à l'ivresse.

On sait, depuis le Moyen Âge, que les fleurs sont recommandées pour les affections de la gorge et des bronches.

Il faut environ 15 à 20 g de fleurs pour un litre d'eau bouillante.

Attention : seules les fleurs sont utilisées pour les tisanes, car les tiges, les feuilles et les racines sont purgatives et vomitives.

Aubépine et bruyère

Nombreux sont les poètes et les romanciers qui ont célébré les aubépines. Marcel Proust évoqua la splendeur fugace de la blanche épine, au parfum onctueux, enneigeant les haies sauvages pour quelques jours au printemps. Les aubépines restent pour tous le symbole de la délicatesse et de la plus fraîche beauté malgré les aiguillons rébarbatifs de cet arbre et son bois dur comme le fer, dans lequel on taillait autrefois les billots des supplices.

L'infusion, à la saveur très douce et comme miellée, est recommandée aux nerveux et aux stressés qui ont besoin de se détendre.

La dose recommandée est d'une cuiller à soupe pour une tasse d'eau bouillante. On peut l'associer au tilleul, à l'aspérule odorante, à la mélisse, à la passiflore, ainsi qu'à l'eau de fleur d'oranger.

La bruyère, elle, symbolise l'automne même si ses fleurs colorent de mauve et de rose les landes et les sous-bois dès le mois de juillet. L'infusion de bruyère est très diurétique. On la conseille souvent en cas d'infection de l'appareil urinaire. Elle peut parfois être associée à la barbe de maïs et à la busserole ou « raisin des ours » aux vertus à la fois drainantes et diurétiques.

TISANE À LA BRUYÈRE

- **10 à 15 g de fleurs pour 1 litre d'eau.**

1. Faites bouillir, puis laissez infuser 10 minutes.
2. Sucrez au miel de bruyère.

La callune, ou bruyère commune, est très appréciée des abeilles. Le miel de bruyère, à la saveur très prononcée, rehaussera agréablement vos tisanes

EAU DE BLEUET

- **20 g de fleurs pour 1 litre d'eau bouillante.**

1. Laissez infuser 15 minutes.
2. Passez et utilisez en application externe, comme collyre ou compresse, pour les yeux fatigués.

Bleuet et cerise

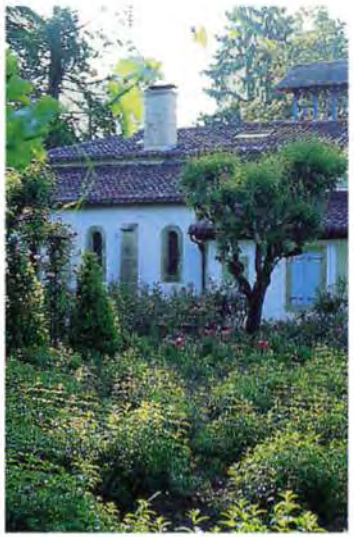
Dans la tradition populaire, le bleuet des moissons, qui fleurit en été, est baptisé « casse-lunettes ». Ses fleurs sont censées avoir une action bienfaisante sur la vue. En décoction, elles font merveille pour rendre leur vivacité aux regards fatigués et améliorer la vue des yeux… bleus ! Pour les yeux bruns, préférez les plantains. Du moins, c'est ce que prétend la médecine populaire.

Dans les pots-pourris, les pétales de bleuets, bien qu'inodores, apportent une délicate touche de couleur. Ils sont également souvent employés pour rehausser certains mélanges de thés parfumés, comme le thé à la violette.

Lorsque vous mangez des cerises en été, ne jetez pas les queues qui peuvent être utilisées en tisanes. Diurétiques, elles sont traditionnellement employées pour favoriser l'élimination de l'eau. À ces queues de cerises peuvent être associées de la barbe de maïs, des feuilles d'olivier ou des pelures de pommes, qui donneront à cette tisane au goût légèrement fade une saveur agréable.

Au jardin

Les herbes aromatiques sont aussi décoratives qu'utiles. Il faut leur réserver un coin au jardin et les planter à l'automne ou au printemps. Certaines, comme la lavande, le romarin ou la verveine deviennent de petits arbustes, que l'on peut tailler à sa guise pour former des bordures odorantes. Ci-dessous : chez Michel et Christine Guérard, à Eugénie-les-Bains.



Comment cultiver un jardin d'herbes

On éprouve toujours un grand plaisir à planter et à cultiver soi-même un jardin d'herbes.

On peut rêver bien sûr devant ceux, imités des jardins médiévaux où les herbes poussent dans des enclos délimités par des haies basses et bien taillées, de romarin, de thym, de santoline, de buis ou même de verveine. Mais on peut aussi se créer un carré d'herbes aromatiques pour la cuisine et les tisanes, où se mêlent aussi bien la menthe, la camomille, la mélisse, le thym, la citronnelle, la verveine, le géranium-menthe, le romarin, la lavande.

La plupart de ces plantes s'accommodent de tous les sols et aiment le soleil. On les sème en place dès le mois de mai ou plus simplement encore, on les achète en godets à repiquer tout de suite dans le jardin ou dans une grande jardinière. Les jardiniers aux pouces verts se livreront au grand jeu des boutures, dénichées dans le jardin d'un ami, lors d'un voyage à l'étranger ou dans la nature.

On prélève la bouture au printemps ou en automne et on la repique dans un godet ou dans un pot rempli d'un mélange à parts égales de terreau et de sable. Ce mélange sera tenu humide. La bouture est généralement enracinée au bout de quinze jours, et on peut alors la replanter dans un pot, où elle finira de grandir, avant de la repiquer dans le jardin.

Des bouquets de sauge (sauge officinale, sauge des prés) et de camomille sèchent sur une porte, à l'abri de la treille.

Cueillette, séchage, conservation

Il existe des moments et des saisons plus propices que d'autres pour la collecte des simples.

Dans la nature ou dans le jardin, il vaut mieux choisir une journée ensoleillée. Cueillies par temps humide, les plantes sèchent mal et risquent de moisir. Les feuilles, les fleurs et les fruits doivent être récoltés le matin, les racines, au contraire, le soir. Les fleurs doivent toujours être ramassées au début de la floraison, et les plantes comme le thym, le romarin ou la marjolaine se cueillent lorsque les fleurs sont encore en bouton. C'est le moment où les feuilles contiennent le maximum de principes actifs.

Après la cueillette, étalez vos plantes sur un linge propre et éliminez les parties abîmées. S'il s'agit de racines, il faut les nettoyer en les passant rapidement sous l'eau et les brosser légèrement, pour les débarrasser de la terre. Les plantes doivent sécher dans un lieu aéré, à l'abri de l'humidité et du soleil. L'idéal, bien sûr, est d'avoir un grenier.

Une fois séchées, les plantes doivent être rangées. Bocal, boîte, sachet ou sac en papier seront étiquetés en précisant la date de la récolte. Une année constitue l'idéal pour la conservation de la plupart des plantes. Il est préférable de les stocker à l'abri du soleil.

HERBIER
Famille des :
Nom scientifique SALVIA OFFICINALIS
Nom français SAUGE 'TOUTE BONNE'
Noms vulgaires
Date et lieu de récolte 28.05.96
Habitat
Propriétés, usages DIGESTIVE/TONIQUE
HERBIER
Famille des :
Nom scientifique
Nom français
Noms vulgaires
Date et lieu de récolte
Habitat
Propriétés, usages

Index des plantes

Anis, 20, 22
Aubépine, 98

Bleuet, 100
Bruyère, 98

Café, 38, 40, 42
Citron, 30, 46
Camomille, 24
Cannelle, 16, 90
Cardamome, 42, 62
Carvi, 74
Cerise, 100
Clou de girofle, 76, 90
Coquelicot, 92
Coriandre, 74

Églantier, 34
Estragon, 72

Gingembre, 62

Hibiscus, 52

Lavande, 88, 90

Macis, 90
Mélisse, 28
Menthe, 14, 16, 18, 74

Orange, 30, 52, 80, 94

Pin, 32
Pomme, 44

Réglisse, 16
Romarin, 86
Rose, 66, 90

Sapin, 32
Sauge, 78
Souci, 92

Thé, 38, 56, 58, 60, 62, 64, 66
Thé Gunpowder, 64
Tilleul, 26

Vanille, 60, 90
Verveine, 20, 106
Violette, 96

Table des recettes

Tisanes

Infusion menthe-cannelle, 14
Infusion menthe-réglisse, 16
Mélange digestif à la menthe, 18
Infusion mélangée, 20
Tisane digestive de Michel Guérard, 22
Tisane sédative de Michel Guérard, 28
Tisane minceur de Christine Guérard, 30
Infusion de sapin, 32
Infusion d'églantier, 34

Boissons parfumées

Le café blanc de Dina, 40
Café à la cardamome de Liwan, 42
Infusion à la pomme, 44
Citronnade, 46
Citron chaud, 46
Le karkadé d'Assouan, 48
Le maté, 50
Infusion rose, 52

Thés aromatisés

Thé à la vanille, 60
Thé ou chai à l'indienne, 62
Thé à la menthe à la marocaine, 64
Thé à la rose, 66

Infusions dans l'alcool

Estragonade, 72
Crème de menthe, 74
Parfait amour, 76
Vin de sauge, 78
Liqueur du pendu, 80

Recettes de bien-être

Eau de la reine de Hongrie, 86
Mélange humide à la rose, 90
Infusion de souci, 92
Lotion de toilette (souci), 92
Boutons de soucis confits, 92
Sirop aux pétales de coquelicots, 92
Pot-pourri citronné, 94
Sirop de violette contre la toux, 96
Tisane à la bruyère, 98
Eau de bleuet, 100

Dans la même collection :

Cuisine des marchés
Saveurs parfumées
Saveurs glacées
Soupes
Légumes d'autrefois
Cuisine de la mer
Cuisine provençale

Plaisirs exquis du tilleul, de la verveine et de la menthe, saveurs exotiques du karkadé égyptien, du maté argentin ou du café blanc du Liban… Laura Fronty nous invite aussi à découvrir les mariages plus insolites de l'anis étoilé, de l'orange, de la pomme, de la réglisse, de la cannelle…

Elle nous dit tout sur les vertus des bonnes herbes ou des épices et nous confie des recettes d'autrefois, comme celle du parfait amour, sans oublier les formules secrètes d'élixirs de bien-être, de sirops et de pots-pourris parfumés.

Un vrai délice magnifiquement photographié par Yves Duronsoy.

34 1524 7

9 782842 773625